

MOUSSE DE WHEY E CACAU

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein concentrado sabor chocolate (30 g)
- 3 colheres de iogurte natural
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo até virar uma mousse cremosa. Leve 10 minutos à geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	27 g	36 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	98 mg	4 %